

# लाइलाज बीमारी है फेस ब्लाइंडनेस, मिलने के बाद भूल जाते हैं लोगों का चेहरा



## फेस ब्लाइंडनेस के लक्षण

- इससे पीड़ित व्यक्ति उन लोगों को नहीं पहचान पाते जिनसे वो अचानक मिलते हैं।
- सार्वजनिक मीटिंग्स में अकेले नहीं रहते हैं।
- दोस्त बनाने से कतराते हैं।
- वे फिल्मों या शो की कहानी का समझने में मुश्किल होती है।

एक स्टडी के अनुसार कुल आबादी के 2.5 प्रतिशत लोग इस बीमारी से ग्रसित हैं। ऐसे में हमने बात की दिल्ली एनसीआर स्थित न्यूरोलॉजी, मारिंगो क्यूआरजी हॉस्पिटल के एचओडी और सीनियर कंसल्टेंट डॉ नजीब उर रहमान से, और जाना कि क्या होता है Face Blindness? इसके लक्षण और उपचार के विकल्प। हाल ही में हॉलीवुड एक्टर ब्रैड पिट ने भी अपने इस बीमारी के बारे में बताया है। उन्होंने कहा कि वो लोगों को पहचान नहीं पाते और उन्हें इस बात से शर्म आती है। ब्रैड पिट ने कहा कि जब वो लोगों को इसके बारे में बताते हैं तो कोई उनकी बात पर यकीन नहीं करता।

## क्या है फेस ब्लाइंडनेस

डॉक्टर नजीब बताते हैं कि प्रोसोपैग्नेसिया या फेस ब्लाइंडनेस की स्थिति से पीड़ित लोगों के लिए दुसरो के चेहरों को पहचानना लगभग असंभव होता है। यह आमतौर बचपन से ही होता है जो पूरे जीवन के लिए जारी रहता है। इससे दैनिक जीवन बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। प्रोसोपैग्नेसिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए अपने निजी लोगों को पहचानने में भी दिक्कत आती है। कुछ मरीजों के साथ अपने स्वयं के चेहरे को आईने में या चित्रों में पहचान पाना मुश्किल हो जाता है।

## कैसे होती है प्रोसोपैग्नेसिया की बीमारी

स्ट्रोक, दिमाग पर चोट, या कुछ न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के वजह से हो सकता है। कुछ मामलों में यह एक जन्मजात विकार हो सकता है, जो किसी भी मस्तिष्क क्षति के अभाव में जन्म के समय मौजूद होता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोलॉजिकल डिजाइनिंग एंड स्ट्रोक के अनुसार प्रोसोपैग्नेसिया परिवारों में चलता है, जो इसे आनुवंशिक उत्परिवर्तन का परिणाम बनाता है।

## क्या है इस गंभीर का इलाज

डॉक्टर नजीब बताते हैं कि प्रोसोपैग्नेसिया के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है, ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम हैं जो चेहरे की पहचान में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। वैकल्पिक रणनीतियाँ जो व्यक्ति की पहचान में मदद कर सकती हैं जैसे कि व्यक्ति की आवाज, कपड़े या उनकी चलने की शैली कुछ लोगों के लिए काम कर सकती है। हालाँकि, ये तब सफल हो सकते हैं जब वे किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसे वे किसी अप्रत्याशित स्थान पर जानते हैं या जिन्होंने अपना रूप बदल लिया है।



## नमक को इस तरीके से खाकर करें एक्सरसाइज

मोटापा कम करना एक कठिन काम है जिसमें आपको एक्सरसाइज और डाइट दोनों का बराबर रूप से ध्यान रखना पड़ता है। बहुत से लोग हैं, जो वजन कम करने के लिए कोई भी तरीका अपनाते हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि वजन कम हमेशा हेल्दी तरीके से कम किया जाना चाहिए। एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करें और इस प्रक्रिया को तेज करने वाली चीजों का सेवन करें। यह सरल भी है और हेल्दी भी। वजन कम करने में मामले में यह भी मायने रखता है कि आप एक्सरसाइज करने से पहले और बाद में क्या खाते हैं। कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनका सेवन करने से आपको बेहतर तरीके से एक्सरसाइज करने में मदद मिल सकती है। नमक पानी को बनाए रखने में मदद करता है। यही वजह है कि एक्सरसाइज से पहले एक चुटकी नमक खाने से आपको वर्कआउट के दौरान डिहाइड्रेशन से बचने में मदद मिल सकती है। नमक का सेवन करने से ब्लड प्रेशर में सुधार होता है और यही वजह है कि वर्कआउट के दौरान और बाद में मांसपेशियों में ऐंठन और जोड़ों के दर्द की संभावना कम रहती है।

## डायबिटीज में दवा और जहर दोनों का काम करता है कटहल

कटहल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, आहार फाइबर और फाइटोकेमिकल्स जैसे पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत है। कटहल का फल सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद हो सकता है। कटहल के गुण और इसमें मौजूद पोषक तत्व इसे स्वास्थ्य वर्धक बनाते हैं। लेकिन, क्या मधुमेह रोगियों को इसका सेवन करना चाहिए? इसमें मौजूद विटामिन-उ मधुमेह रोगियों के लिए इंसुलिन में सुधार कर सकता है। इसके अलावा, कटहल में एंटीडायबिटिक प्रभाव भी मौजूद होता है जो मधुमेह की समस्या को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। लेकिन इसके सेवन से संबंधित कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है। नहीं तो कटहल दवा की जगह जहर का काम करने लग जाता है। धकान, सिर दर्द, धुंधलापन दिखना, रिकॉरेंट संक्रमण (इम्युनिटी सिस्टम का कमजोर होना), प्राइवेट पार्ट में दिक्कत और दिल की धड़कन तेज होना डायबिटीज के शुरूआती लक्षण हैं। इनमें से कोई भी एक लक्षण महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। कैंसर जैसी गंभीर समस्या की रोकथाम के लिए कटहल का सेवन करना फायदेमंद साबित हो सकता है।

## मानसून में गठिया का दर्द दूर करने के लिए पक्का इलाज



आर्थराइटिस या गठिया एक जोड़ों से जुड़ी हुई समस्या है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति के शरीर में जोड़ों में दर्द और इसके कारण सूजन बनी रहती है। आजकल इसकी समस्या ज्यादा देखने को मिल रही है क्योंकि अनुचित आहार-विहार के कारण हमारे शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है और यह बढ़ा हुआ स्तर जोड़ों में दर्द का बनता है। गठिया रोग वैसे तो कई प्रकार के होते हैं लेकिन दो प्रकार के आर्थराइटिस की समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। ऑस्टियो आर्थराइटिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस से लोग ज्यादा पीड़ित होते हैं। आर्थराइटिस की समस्या पहले 30 वर्ष से ऊपर के लोगों को होती थी मगर अब यह समस्या युवाओं को भी हो रही है। आर्थराइटिस की बीमारी वंशानुगत तौर पर भी होती है, अगर परिवार में किसी को आर्थराइटिस है तो इसकी भावी पीढ़ी को भी होने की संभावना रहती है। आर्थराइटिस के कारण कोई भी हो मौसम के बदलने का इस पर काफी असर पड़ता है। मानसून का मौसम दस्तक दे रहा है और इस बदलते मौसम में हम इसे कैसे नियंत्रित कर सकते हैं। आर्थराइटिस या जोड़ों में दर्द का एक आम कारण यूरिक एसिड भी है। लहसुन यूरिक एसिड को कम करने में कारगर होता है इसलिए आर्थराइटिस के रोगियों को लहसुन का सेवन करना चाहिए।

# एक्सपर्ट ने माना—नसों में जमा गंदे कोलेस्ट्रॉल को खत्म करेगा सप्लीमेंट

हाई ब्लड कोलेस्ट्रॉल खराब जीवनशैली, खराब खानपान या एक जेनेटिक समस्या हो सकती है। वजह कुछ भी हो, शरीर में इसका बढ़ना सेहत के लिए खतरनाक है। स्वस्थ रहना है, तो आपको कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम ही रखने पर जोर देना चाहिए। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से खून की नसों यानी धमनियों में रुकावट या संकुचन हो सकता है, जिससे दिल का दौरा, स्ट्रोक, और अन्य दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

## कोलेस्ट्रॉल कैसे कम करें?

डॉक्टर और एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कोलेस्ट्रॉल कम करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप रोजाना एक्सरसाइज करें और फैट या तेल वाली चीजों का सेवन कम करें। अब सवाल यह है कि कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए क्या खाना चाहिए? शरीर में गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए आप कुछ सप्लीमेंट का सहारा ले सकते हैं। मेयो क्लिनिक के अनुसार, इसके लिए सबसे अच्छा सप्लीमेंट घुलनशील फाइबर है।

## फाइबर क्या है?

फाइबर दो तरह का होता है। अघुलनशील फाइबर वो होता है, जो आपके पाचन तंत्र में बल्क बनाने में मदद करता है, तृप्ति में योगदान



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



देता है और पाचन को बेहतर बनाता है। घुलनशील फाइबर खाने की चीजों में कम पाया जाता है और यह खून के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए सबसे अधिक फायदेमंद होता है।

## कोलेस्ट्रॉल को कैसे कम करता है घुलनशील फाइबर

वास्तव में घुलनशील फाइबर पाचन तंत्र में कोलेस्ट्रॉल वाली चीजों को बांध देता है, जिससे वो तंत्रवाह में अवशोषित नहीं हो पाते हैं। इससे आपके शरीर में ज्यादा कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं होता है। यही वजह है कि फाइबर खून में जमा गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है।

## किन चीजों में पाया जाता है घुलनशील फाइबर

घुलनशील फाइबर प्राकृतिक रूप से बीन्स, एवोकैडो, जामुन और जई जैसे खाद्य पदार्थों में पाया जा सकता है। इसके लिए आप सप्लीमेंट भी ले सकते हैं। सप्लीमेंट आमतौर पर उन लोगों के लिए अधिक फायदेमंद है, जो नियमित रूप से घुलनशील फाइबर वाली चीजों का सेवन नहीं कर पाते हैं।

## आपको कितने घुलनशील फाइबर की आवश्यकता है?

अध्ययन से पता चलता है कि प्रति दिन घुलनशील फाइबर के पांच से 10 ग्राम या अधिक, आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं।

## कोलेस्ट्रॉल कम करने के अन्य तरीके

घुलनशील फाइबर सप्लीमेंट लेने के अलावा, जीवनशैली में सुधार करने से आपको मदद मिल सकती है। अपने भोजन और नाश्ते में अधिक फाइबर वाली चीजें शामिल करें पशु प्रोटीन को पौधे-आधारित विकल्पों से बदलें। नट्स, बीज, जैतून का तेल और एवोकैडो का इस्तेमाल करें।